

Sopa de Tomate

La sopa de tomate va fenomenal en cualquier época del año. En verano bien fresquita nos rehidrata y ayuda a broncearnos, en invierno, caliente, nos reconforta y previene resfriados.

*El tomate destaca por su contenido en licopeno un carotenoide que conserva sus propiedades después de ser cocinado. **Posee efectos antioxidantes, antiinflamatorios y quimioterapéuticos** y puede ayudar sobre las enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.*

INGREDIENTES:

- 1/2kg tomates pera
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- 1 Cucharada de aceite
- 2-3 Hojas albahaca
- 1 Vaso caldo vegetal o agua
- Sal y pimienta (opcional)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Pelar las cebollas y lavar los tomates, partir por la mitad.
3. Colocar en una bandeja de horno boca arriba, espolvorear con el ajo en polvo y un poco de aceite.
4. Hornear 45 minutos a 200°
5. Retirar la piel al tomate y triturar junto con la cebolla, caldo vegetal y albahaca
6. Añadir más caldo, si es demasiado espesa para ti.
7. Rectificar de sal y pimienta.
8. Pasar por el chino o tamiz si te molestan las pepitas del tomate.
9. Servir fría o caliente